

---

## Maltodextrina

### Definição e classificação dos carboidratos

Os carboidratos podem ser classificados em dois grupos: simples (monossacarídeos e dissacarídeos) e complexos (polissacarídeos).

Os monossacarídeos são a frutose, glicose e galactose e não necessitam passar por processos de digestão, pois já estão na forma de absorção.

Os dissacarídeos são a sacarose (glicose + frutose), lactose (glicose + galactose) e maltose (glicose + glicose). Após sofrerem a hidrólise por ação enzimática, se transformam em monossacarídeos.

Os polissacarídeos são o amido, celulose e glicogênio.

Durante a digestão do amido, que ocorre principalmente na boca pela amilase salivar, e no intestino pela amilase pancreática, ele se transforma em um polissacarídeo intermediário (dextrina) e em seguida em maltose (dissacarídeo).

### Definição da maltodextrina

A maltodextrina é um carboidrato complexo de absorção gradativa, resultado da união da maltose com a dextrina, e é rapidamente absorvido pelo organismo.

### Possíveis efeitos da maltodextrina

O uso desse suplemento pode evitar a depleção de glicogênio muscular em atividades aeróbicas intensas, adiando o início da fadiga muscular. Além disso, auxilia no aumento dos estoques de glicogênio muscular.

Um estudo em que foi realizada a comparação da frutose com a maltodextrina, para observar os possíveis efeitos ergogênicos, constatou-se que a maltodextrina tem maior poder de repor o glicogênio muscular do que a frutose, sendo assim o carboidrato mais indicado para evitar fadiga muscular.

## Utilização da maltodextrina

Pesquisas indicam que esse suplemento deve ser consumido cerca de 30 minutos antes da atividade física aeróbica, durante a atividade física de longa duração e logo após a atividade física de *endurance* e hipertrofia muscular.

Todavia, o uso desse suplemento ainda é controverso por praticantes de *endurance*, por falta de comprovação científica.

Com relação a quantidade a ser consumida, muitos seguem o descrito nas embalagens comercializadas, porém, o ideal é consumir de acordo com seu peso e característica da atividade.

### **AERÓBICO:**

Antes: o ideal é diluir 0,3/kg peso em 100 ml de água. Nesse caso, se for um indivíduo de 70 kg, deve ingerir cerca de 20 g do produto, o que equivale a 2 colheres de sopa niveladas.

Durante: Se a atividade for ultrapassar 90 minutos, o ideal é tomar 0,3/kg peso em 100ml de água na metade da atividade.

Depois: Se o indivíduo sentir sintomas de cansaço, sonolência e desânimo após as atividades, pode consumir 0,6/kg peso em 200ml de água.

### **ANAERÓBIO:**

Antes: o ideal é diluir 0,4/kg peso em 200 ml de água. Nesse caso, se for um indivíduo de 70 kg, deve ingerir cerca de 30 g do produto, o que equivale a 3 colheres de sopa niveladas.

Durante: Não é indicado seu consumo.

Depois: Para auxiliar no desenvolvimento de massa muscular, pode consumir 0,6/kg peso em 200ml de água.

## **Valor energético**

100 gramas de maltodextrina fornecem 350 calorias. Obviamente não possui outros macronutrientes, como proteínas e lipídeos.

## **Contra-indicação**

O uso desse suplemento em diabéticos, indivíduos cujo triglicérides é elevado, gestantes, lactantes, idosos, crianças e portadores de qualquer patologia deve ser feito sob orientação de nutricionista e/ou médico.

## **Efeitos colaterais do consumo excessivo**

O consumo excessivo desse tipo de carboidrato pode causar:

- Quadros de hipoglicemia, cujos sintomas são irritabilidade, fraqueza, sono, entre outros.
- Dores musculares, pois a presença de muito carboidrato nos músculos provoca aumento de água entre as fibras musculares, o que ocasiona dor.
- Ganho de peso indesejável.
- Desconforto gastrointestinal, com presença de flatulências.